

[学校給食献立表]

2022年 2月

福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	主食	牛乳	おかず	主菜 副菜 副菜(汁) デザート	主な材料 (福井県内産には*がついています)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
						主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
						魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	
3 木	【節分給食】 今年の恵方は「北北西」です。	vari恵方 巻き	○	具 ニンキーのプルコギ キーマカレー 豆腐のおすいもの 小松菜のおひたし 節分豆	牛乳,豚肉,*うすあげ,ツナ,ナフルク,豚ひき肉,牛ひき肉,焼きのり,*木綿豆腐,かつお節,*だいず	*コシヒカリ,砂糖,マヨネーズ,米油	*にんじん,玉葱,にら,しょうが,にんにく,*キャベツ,ミックスベジタブル,ぶなしめじ,*ねぎ	892 kcal 38.8 g 31.8 g 3.2 g	
4 金	高志中ストロガノフはユアーズホテルフクイの総料理長が考えたメニューです。	ご飯	○	高志中ストロガノフ キャベツのレモン和え お手製アップルパイ	牛乳,*若狭牛,牛肉,生クリーム	*コシヒカリ,強力粉,有塩バター,パイ皮,無塩バター,グラニュー糖	玉葱,*花らっきょう,レモン,にんにく,*キャベツ,きゅうり,りんご,干しぶどう	924 kcal 26.2 g 39.6 g 2.8 g	
7 月	【ふるさとの日給食】 福井県は明治14年の今日、誕生しました。	ご飯	○	福井サーモンの梅ソース 福井のめぐみ汁 勝山水菜のおひたし くだもの(いちご)	牛乳,*ふくいサーモン,*打ち豆,*うすあげ,*みそ,煮干し,かつお節	*コシヒカリ,小麦粉,米油,砂糖	玉葱,*梅ペースト,*キャベツ,*にんじん,*まいたけ,*ねぎ,*勝山水菜,いちご	774 kcal 33.9 g 23.8 g 3.0 g	
8 火	メンチカツの 中の5つの 野菜を探し てみよう	ご飯	○	5種の野菜のメンチカツ 八宝菜 茹ブロッコリー 果物(バナナ)口	牛乳,豚肉,*いか,うずら卵,あさり,味付けのり	*コシヒカリ,米油,かたくり粉	しょうが,*にんじん,*はくさい,玉葱,たけのこ,もやし,干し椎茸,グリーンピース,*ブロッコリー,バナナ	856 kcal 31.8 g 24.7 g 1.9 g	
9 水	ミートソースを 飛ばさないよ うに気をつけ て!	ソフト麺	○	ミートソース だいずのカラフルサラダ コーヒーマルメーク くだもの(いちご)	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,鶏レバー,*だいず,*青だいず,プロセスチーズ	ソフト麺,米油,有塩バター,小麦粉,ミルク	しょうが,にんにく,*にんじん,玉葱,グリーンピース,*キャベツ,きゅうり,とうもろこし,赤ピーマン,いちご	834 kcal 35.3 g 27.7 g 1.8 g	
10 木	【新メニュー】 リゾットを味 わおう	やさい リゾット	○	タンダリーチキン ジャーマンポテト 茹ブロッコリーのペペロンチーノ 果物(でこぼん)	牛乳,あさり,パルメザンチーズ,とり肉,プレーンヨーグルト,フィンナー	*コシヒカリ,*米粒,麦,玄米,オリーブ油,じゃがいも,米油,パン粉,有塩バター	かぼちゃ,*にんじん,とうもろこし,玉葱,にんにく,しょうが,パセリ,ブロッコリー,とうがらし,バナナ	865 kcal 36.4 g 39.4 g 2.3 g	

★ メニューについて予告なく変更になる場合があります。

2月給食目標 仲間と協力し楽しい時間を過ごそう

黙食について考えてみよう

「いったい、いつまで黙食を続けるのだろう…」「シールド板があって、黙食の方が気楽だな」いろいろな思いがあると思います。

給食の時間は、ただ昼ご飯を食べるだけでなく、友達や先生と和やかに楽しく会食する時間でもあります。そのために本校では、学習をする教室とは場所を変え、雰囲気や環境が大きく異なる、「若葉食堂」という食事にふさわしい環境を整えています。

しかし、一昨年の6月以降、「学校の新しい生活様式」に従って生活を始めてからは、食事をするテーブル上にシールド板を置き、食事中は黙食を続けています。和やかに楽しい雰囲気にするために、BGMをかけたり、小説の中から探したメニューを食べたり、味変ソースをつけたりと工夫はしていますが、皆さんの気持ちを和やかにすることに、少しは役立っているでしょうか。

1日も早く和やかな会話の中での給食時間を取り戻したいと願うばかりですが、今はもうしばらく「黙食」と「お話はマスク」にご協力ください。

【今月の図書館給食】

「天気の子」 原作 新海誠 ポテチ チャーハン

主人公の森嶋帆高にとって「人生で1番おいしかった料理」であり、好きな女の子、天野陽菜に初めて作ってもらったメニューです。
14日にぴったりのメニューになるのでは？と給食委員会献立班が図書館の本から選び出してきました。

ごま油香るポテチ チャーハンはとても簡単にできるメニューで、帆高は書籍版で「あつという間に出来上がった料理に、僕は心から感動する。」と話しています。皆さんもぜひ、試してみてください。
(材料、作り方は裏面に記載してあります。)



14月	【図書館給食】 新海誠監督作品から 陽菜が帆高のために作った料理	天気の子 ポテチ チャーハン	目玉焼き 豆乳入りハートのスープ チョコバナナパイ	牛乳,たまご,豚肉,あさり, 無調整豆乳	*コシヒカリ,ごま油,ポ テトチップス,かたくり粉, パイ皮,ミルクチョコレート 無塩バター,グラ ー ー	玉葱,トウモロコシ,しょうが,にん じん,もやし,干し椎茸,キャベ ツ,バナナ	894 kcal 32.0 g 34.3 g 2.1 g
15月	よく噛んで 食べよう	キーマ カレー	ヨーグルトあえ 福神漬・らっきょ	牛乳,豚ひき肉,牛ひき 肉,プレーンヨーグルト	*コシヒカリ,*米粒 麦,有塩バター	玉葱,青ピーマン,ミックスベ ジタブル,にんにく,バナナ,パ インアップル缶詰,みかん缶 詰,もも缶詰,りんご,福神 漬,らっきょ	899 kcal 24.7 g 23.9 g 2.9 g
21月	中華料理 を楽しもう	ご飯	カレー溜肉片(リウロウピエン) バンサンスウ わかめのピリ辛スープ くだもの(いちご)	牛乳,豚肉,プレスハム, カットわかめ,絹ごし豆 腐	*コシヒカリ,かたくり 粉,米油,砂糖,はるさ め,ごま油	しょうが,*玉葱,干し椎茸, さやいんげん,*にんじん, きゅうり,*ねぎ,いちご	852 kcal 30.1 g 29.0 g 3.3 g
22月	豚肉としょう がで温ま ろう	ご飯	ギョウザ にんじんとコーンの甘酢あえ ポークジンジャー汁 くだもの(いよかん)	牛乳,*豚肉*うすあ げ,豚ひき肉,だし昆布, かつお節,*みそ	*コシヒカリ,塩こうじ, 砂糖,ごま油,じゃがい も	*にんじん,とうもろこし,きゅ うり,しょうが,*だいこん,玉 葱,*ねぎ,いよかん	854 kcal 35.7 g 26.9 g 2.0 g
24月	豚肉のつま 味を吸った 三里浜大 根を味わお う	ご飯	だし巻きたまご 豚肉と大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 果物(りんご・いちご)□	牛乳,*たまご,豚肉, がんもどき,*わかめ	*コシヒカリ,こんにゃく, 砂糖,いりごま	*にんじん,*だいこん,さや いんげん,しょうが,きゅうり, りんご,いちご	869 kcal 35.3 g 25.1 g 3.7 g
28月	よく噛んで 食べよう	ご飯	豚肉のチリソース煮 じゃが芋のみそ汁 中華あえ ココアプリン	牛乳,豚肉,*だいた 煮干し,*みそ,ロース ハム,生クリーム	*コシヒカリ,米油,砂 糖,かたくり粉,じゃがい も,ごま油,いりごま,プリ ンの素	にんにく,しょうが,ぶなしめじ, *ねぎ,*キャベツ,きゅうり, *にんじん,もやし	820 kcal 31.7 g 26.3 g 3.7 g

★ 28日の給食については、行事の変更等により変更になる可能性があります。

給食のない日に意識してとりたい食品

2月は、いろいろな学校行事のために給食のない日
が何日もあります。この機会に、是非、いろいろな料理
に挑戦してみましょう。
右記のことに気をつけると、自然と栄養バランスが整
いますよ。



- ① 鉄分補給 : レバー料理に挑戦してみましょう。
小松菜、あさり、高野豆腐
- ② カルシウム : 牛乳、豆乳を積極的に飲みましょう。(1日コップ1杯を目安に)
- ③ 主食、主菜、副菜(やさいのおかず)をそろえて食べましょう。

「天気の子」から 【ポテチ チャーハン】 1人分 ※給食バージョン※

◎ 材料名	◎ 分量
ご飯	茶碗1.5杯 (250g)
玉ねぎ	大さじ 1
とうもろこし(豆苗)	大さじ 1
しょうが	小さじ 2
ポテトチップス(のり塩味)	片手でひとつまみ
目玉焼き(半熟)	1個分
塩・こしょう	適量
ごま油	小さじ 2

◎ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 半熟の目玉焼きを作る。
- ③ ごま油でしょうが、玉ねぎ、ごはんの順に炒め、ポテトチップスを砕いて加える。
- ④ 味を見て、塩・こしょうをし、味を調える。
- ⑤ 皿に盛り付け、細かく切った豆苗と目玉焼きを上
に飾る。

【豆乳スープ】 4人分

◎ 材料名	◎ 分量
豚肉(こま)	60g
にんじん	3cm いちようきり
もやし	60g
小松菜	150g 3センチ幅切り
あさり(中身のみ)	40g
塩・こしょう	適量
豆乳	200g (豆乳を加えた後はあまり火を通さない)
水	400g

◎ 作り方

- ① 湯を沸かし、材料を入れて煮る。
- ② 火が通ったら豆乳を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

【だいたいのカラフルサラダ】 4人分

◎ 材料名	◎ 分量
だいず(黄色、緑、赤、黒など)	各色 大さじ2杯ずつ
きゅうり、キャベツ、パプリカ、ホールコーン	適量
プロセスチーズ	大さじ 2
お好みのドレッシング	大さじ 3

◎ 作り方

- ① だいずは一晩水につけ、やわらかくゆでる。茹でだいずを使う時には、倍の量を使用する。
- ② 他の材料も大豆と同じような大きさに切り、ドレッシングとあえる。